

睡眠薬・抗不安薬をご使用中の患者様へ

ベンゾジアゼピン系医薬品に分類される睡眠薬や抗不安薬は、正しい服用方法であっても、長期間服用するうちに身体に依存が形成されることがあり、これらの薬の中断や急な減量により、不眠や不安、焦燥感、手足の振るえなどの離脱症状^(注1)があらわれることがあります。

このような好ましくない症状を起こさないために、医師の指示を守って、以下の点に注意して薬を服用してください。

(注1) 離脱症状…薬の減量や急な中止によって生じる症状のことで、不眠症状の再燃や悪化、不安症状、自律神経症状などが出現することが主な症状です。

★ 決められた用法・用量を守りましょう！！

*長期間、高用量を服用することで依存形成のリスクが高まります。

★ 異なる医療機関から重複して類似薬が出ていないか お薬手帳を医師・薬剤師に確認してもらいましょう！！

*多剤併用することで依存形成のリスクが高まります。

★ 自己判断で服薬を中止したり、量を減らしたりせず、 医師・薬剤師に相談しましょう！！

*急に減量・中断を行うと、疾患の悪化に加えて、重篤な離脱症状があらわれる恐れがあります。

睡眠障害が現れるのには様々な原因が考えられ、睡眠薬の服用だけでなく、生活習慣の改善が睡眠障害の防止対策となり得ます。『健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～』を参考に睡眠障害の事前防止を心がけましょう！！

『健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～』

1. 良い睡眠でからだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむけとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に必要です。
5. 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
6. よい睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻を遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。